मुलतानी प्रकाशन की

अनमोल भेंट

स्वास्थ्य ज्ञान

लेखक :

नानिकराम मुलतानी

प्रकाशक :

डा. हरचंदराय विशनदास

गलगला, जबलपुर

प्रति २००० — २, अक्टूबर १९७२

मूल्य ०-७५ पैसे

निवेदन

समस्त शास्त्रों में जीवन का लक्ष्य "धर्म, अर्थ, काम और [illegible]" बतलाया गया है। इन चार भागों में प्रथम भाग 'धर्म" कहा [illegible] है। धर्म की व्याख्या बहुत बड़ी है। संक्षेप में कहा जाय तो जीव इस सृष्टि की रचना में रहकर कौनसे नियमों पर चलना होगा [illegible]से उनकी जीवन यात्रा सुखमयी हो, उन नियमों का [illegible] धर्म है। जब से जीव, शरीर धारण कर संसार में [illegible]या है तभी से उसके लिये सर्वप्रथम यह नियम अनि-[illegible] रहा है कि वह जिस शरीर द्वारा यहां कार्य करने आया है उस [illegible]र को सुरक्षित रखे। बिना स्वस्थ शरीर के क्या कार्य कर सकेगा? [illegible]ट की उत्पति और स्थिति केवल शरीर रूप ही है। यदि शरीर न [illegible] तो सृष्टि किसे कहा जायेगा? शरीर ही सृष्टि है और शरीर को [illegible] रखना प्रथम और परम कर्त्तव्य है। इसलिये प्रत्येक मनुष्य का [illegible] है कि वह अपने शरीर को ठीक रखने का ज्ञान सब बातों से पहले [illegible] करे। बिना अच्छे शरीर के अर्थ, काम और मोक्ष की ओर वह [illegible] बढ़ सकेगा? अतः सबका कर्त्तव्य है कि अपनी जीवन यात्रा को [illegible]ी बनाने के लिये पहले स्वस्थ रहने का ज्ञान प्राप्त करें।

इस पुस्तक लिखने का तात्पर्य यह है कि मैं शिक्षित होकर भी [illegible]स्थ्य के संबंध में अज्ञानी होने के कारण जो दुख भुगत चुका [illegible]ह दुख औरों को न हो। अच्छे स्वास्थ्य के बिना यह जीवन [illegible]ु समान है। रोगी से सब संसार ही तंग आ जाता है। मां हो [illegible]बाप, स्त्री हो या पति, भाई हो या बहन, दीर्घकाल तक पड़े [illegible] रोगी को संभालते संभालते सब थक जाते हैं।

पुस्तक में कोई डाक्टरी सिखाने का प्रयत्न नहीं किया है, परन्तु [illegible]दिन की साधारण क्रियाओं पर थोड़ा सा ध्यान देने से हम अपना

स्वास्थ्य कैसे बना सकते हैं, उन तरीकों को लिखा गया है।

वैसे तो प्रायः बचपन से ही प्रत्येक व्यक्ति को अपने घर के अन्दर और फिर बड़े होने पर स्कूलों और कालेजों में और अपने फेमिली डाक्टर से अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये अच्छी मात्रा में जानकारी मिल जाती है और इस विषय पर सहस्रों पुस्तकें भी लिखी गई हैं जिनमें अच्छे प्रकार से अत्यंत सूक्ष्मता तथा हर पहलू से स्वास्थ्य के सभी नियमों को स्पष्ट रूप से समझाया गया है, परन्तु फिर भी रोग बढ़ते जा रहे हैं। हर डाक्टर के पास रोगियों की पंक्तियां लगी हैं। अस्पतालों में प्रतिवर्ष विस्तरों की संख्या बढ़ाई जाती है तो भी पूरे नहीं पढ़ते। मेडिकल कालेजों में प्रतिवर्ष कई नये डाक्टर तैयार होते हैं तो भी मांग पूरी नहीं होती। दवाइयों के कारखाने पता नहीं पहले से कितने गुना हो गये हैं। करोड़ों रुपयों की दवाइयां प्रतिदिन लगती हैं। बीमारी से मनुष्य तंग भी होता है चिल्लाता भी है, निर्धन हो जाता है। कभी कभी आत्म हत्या तक की नौवत भी आ जाती है। फिर भी यह रोगों की आंधी क्यों नहीं हटती ? क्या कारण है कि चिल्लाता हुआ भी मनुष्य इसके मुंह में जा रहा है? यह सोचने की बात है। इस जीवन में तन्दुरुस्ती पहली आवश्यकता है। बिना इसके जीवन किस काम का है ?

कारण तो बहुत हैं। गिनने लगेंगे तो बहुत से पन्ने भर जायेंगे। मुख्य कारण यह है कि आजकल का वातावरण ऐसा बन गया है जिसमें हर बात में अधिकता हो रही है। विकास और उन्नति के नाम में कई बातें सीमा पार कर उलटी गंगा जैसे बह रही हैं। जहां पुराने जमाने में ब्रह्मचर्य और सादे भोजन को सर्वोच्च स्थान प्राप्त था वहां आज विषय भोग और नाना प्रकार के स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले भोजन उनकी जगह पर आ गये हैं।

इतना होते हुए भी वास्तव में स्वस्थ रहना कोई कठिन बात नहीं है। मनुष्य यदि चाहे तो स्वस्थ रह सकता है। केवल ध्यान देने

की आवश्यकता है। किसी भी प्रकार का रोग क्यों न हो, गैस, ब्लड-प्रेशर, हृदय-रोग, अपच, पेट में दर्द, शरीर में दर्द, अनिद्रा अथवा और कोई भी रोग हो, निराश होने या घबड़ाने की कोई बात नहीं। थोड़े सरल साधनों से आप फिर अच्छे हो सकते हैं। अब आइये, देखें कि हमें करना क्या है।

कोई भी रोग, स्वास्थ्य संबंधी नियम तोड़ने से आता है। यदि हम नियमों को अच्छे प्रकार समझ लेंगे और उन पर चलेंगे तो कभी भी बीमार नहीं पड़ेंगे और यदि पहले ही बीमार हैं तो फिर अच्छे हो जायेंगे। जब तक हम इन नियमों को तोड़ते रहेंगे तब तक हमारी बीमारी नहीं जायगी। कितनी ही दवाइयां क्यों न खायें। दवाई बंद करते ही बीमारी फिर आ जायेगी। यदि हम आज अच्छे हैं परन्तु नियम तोड़ते रहते हैं तो कुछ समय के बाद अवश्य बीमार पड़ेंगे। यह निश्चय बात है। इसलिये नियमों को अच्छी तरह समझकर उन पर चलने का प्रयत्न करना चाहिये। नियम कोई लंबे चौड़े या कठिन नहीं हैं। साधारण बातें हैं जो प्रतिदिन हम पढ़ते और सुनते हैं। केवल ध्यान देकर उन पर चलना है।

मैं आशा करता हूँ कि पाठक गण इस पुस्तक में दिये गये नियमों की अवश्य परीक्षा करेंगे। साथ में यह भी निवेदन करता हूं कि जिन सज्जनों को लाभ मिले वे कम से कम दो अन्य व्यक्तियों को यह पुस्तक खरीदवाकर अथवा दिलवाकर अपना ऋण उतारें।

२-१०-७२ नानिकराम मुलतानी

अनुक्रमणिका

भाग १

खान-पान के नियम

(१) खूब चबाकर खाना—सब्जी, रोटी, मिठाई इत्यादि मुंह में डालते ही मुंह में लार निकलती है। यह लार मिठास वाले पदार्थों (रोटी, चावल, दूध, आलू, गुड़, शक्कर वाले पदार्थों) का इतना रसायनिक परिवर्तन करती है कि पेट में जाकर ये पदार्थ जल्दी हजम हो जाते हैं। परन्तु इतना सब काम तब होता है जब पदार्थों को अच्छी प्रकार खूब चबाया जायेगा। हर चीज को खूब चबाकर खाना अत्यन्त आवश्यक है। जितना चबाकर खाएंगे उतना पेट को कम परिश्रम करना पड़ेगा। दांतों का काम पेट पर लादना नहीं चाहिये। चबाने का तरीका ऐसा है कि एक एक वस्तु को मुंह में अलग-अलग डालकर खूब चबा-चबाकर खाना। सब्जी अलग, रोटी अलग, मिठाई अलग, और सब चीज अलग-अलग। यदि कोई भी दो या अधिक वस्तु इकट्ठी चबाएंगे तो लार द्वारा उनका पूरा रसायनिक परिवर्तन नहीं होगा। खाने-पीने का यह पहला ही पहला अमूल्य नियम है।

(२) पानी कब पियें—भोजन खाने से एकदम पहले या बीच में या अन्त में, पानी बिलकुल नहीं पीना चाहिये। पेट में खाने को पकाने के लिये जो रसें पेट की दीवारों से निकलती हैं वे पानी में घुलकर पतली हो जाती हैं इसलिये उनकी पाचक शक्ति कम हो जाती है और कुछ ही देर में पानी के साथ पेशाब द्वारा निकल जाती हैं। कम से कम भोजन से आधा घन्टा पहले या एक घन्टा बाद में प्यास के अनुसार पानी पीना चाहिये। प्रातःकाल, खाली पेट पानी पीने से बहुत लाभ होता है।

(३) धीरज से खाना—अधिक मेहनत वाला काम किया हो तो २० मिनिट आराम करके बाद में भोजन को प्रेम से खाइये । भोजन करने में जल्दबाजी मत कीजिये । खाना खाकर २० मिनिट आराम कीजिये । एकदम काम में मत लग जाइये । आराम न लेने से बड़ी हानि होती है ।

(४) बार-बार नहीं खाना—खाना पीना नियमित समय पर होना चाहिये । जब आया खा लिया, इससे बहुत नुकसान होता है । प्रत्येक पदार्थ को पेट में पकने के लिये कुछ समय लगता है । जब कोई वस्तु पेट में जाती है तब पाचक रसें उसे घेर लेती हैं और भिन्न-भिन्न तत्वों का रासायनिक परिवर्तन करके आंतों में लगी हुई हजारों नाड़ियों द्वारा रक्त प्रवाह में सम्मिलित होने के योग्य उनको बना देती हैं । यदि इस कार्यवाही के बीच में ही हम दूसरा कुछ खाएंगे तो पहले खाई हुई वस्तुओं के पकने में रुकावट पड़ जायेगी । वे सड़ना शुरू करेंगी, जिसका परिणाम गैस, डकार, जलन, बेआरामी और बाद में कई प्रकार के रोग होते हैं । दूध हो या दही, संतरे हों या सेव, ताजा फल हो या सूखा, मिठाई हो या नमकीन, कम से कम ४ घन्टे भोजन से पहले या चार पांच घन्टे बाद में खाने चाहियें । भोजन के पहले या बाद में फल खाना या दूध पीना या कोई भी अन्य चीज खाना बहुत हानिकारक है । कई लोग रात को खाना खाकर दूध पीकर सोते हैं । इससे आज नहीं तो कल अवश्य गैस और अन्य रोग पैदा होंगे । यदि एक बजे खाने का समय है परंतु १२ बजे भूख लगी है और खाना तैयार नहीं है तो पानी पी लीजिये । यदि एक बिस्कुट या समोसा या कचौड़ी या कोई भी चीज थोड़ी सी भी खाएंगे तो आपका हाजमा आज नहीं तो कल अवश्य बिगड़ेगा । दो-दो या तीन-तीन घंटे के बाद थोड़ा-थोड़ा और हलका हलका खाना भी हानिकारक है । दिन में तीन या चार बार से अधिक नहीं खाना

चाहिये। खूब कड़ी भूख लगने पर ही खाइये। यदि किसी समय भूख अच्छी न लगे तो नहीं खाना चाहिये। जो कोई पदार्थ खाने की इच्छा हो वह भोजन के समय पर खाइये। उसको अपने पास संभाल कर रख लीजिये। भोजन के समय के आगे या पीछे मत खाइये। यह एक ऐसा नियम है जिससे आप कई रोगों से बच सकते हैं और यदि किसी रोग में फंसे हैं तो उससे मुक्त हो सकते हैं। स्वस्थ रहने की यह एक कुंजी है।

भाग २

खाद्य पदार्थों के प्रकार और खाने की विधि

(१) खारी सब्जीयां—पालक, भतुआ, नोरपा, सरसों, मेथी, बरेजा, चौलाई, लौकी, ककड़ी, मूली, गाजर, तूरी, सलगम, प्याज, भिंडी, टिंडा, करेला, पत्ता गोभी, गांठ गोभी, हरे टमाटर, परवल, मुनगों के फल, मुनगे, सलाद इन सब्जियों में १२ प्रकार के प्राकृतिक नमक होते हैं जैसे कैलशियम लोह, फास्फोरस, आयोडिन इत्यादि। ये नमक शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अत्यावश्यक हैं। शरीर की नसों, नाड़ियों और खून में जब विष भर जाता है, तेजाब नसों की दीवारों को जला गला देता है, चिकनाई, रक्तवाहक नलियों की दीवारों को चिपक कर उनको बंद कर देती है. तब कई प्रकार की बीमारियां दिखने लगती हैं। सर में दर्द और चक्कर, छाती, पीठ, कमर और जोड़ों में दर्द, हरनिया, फेफड़ों की बीमारियां, हृदय की धड़कन, ब्लड प्रेशर, खांसी, सांस का रुकना, थकावट इत्यादि। खारी सब्जियां इन सब बीमारियों को धकेल कर शरीर से बाहर फेंक देती हैं। वे आमाशय, आंतों फेफड़ों, नसों, नाड़ियों, गुर्दों तिल्ली और

जिगर के अंदर जो वर्षों का पुराना सड़ा हुआ मैला, बलगम, तेजाब और चिकनाई चिपके रहते हैं उन सबको साबुन की तरह धोकर साफ कर देती हैं। शराब मांस, अंडों, मिर्च, गरम मसालों और तीखी दवाइयों द्वारा वर्षों से जलते-जलते लाल पड़ गई दुखती हुई आमाशय व आंतों की दीवारों और नसों और नाड़ियों में, जो जखम हो जाते हैं, वे उन पर मरहम का काम करती हैं। वे सब प्रकार की गंदगी को शरीर से निकाल देती हैं। इसमें कोई संशय नहीं कि यदि कोई भी रोगी कुछ दिन केवल खारी सब्जियां उबली हुई तथा कच्ची खाएगा तो उसका शरीर विष से मुक्त होकर, फिर से स्वस्थ हो जायेगा।

इसलिये, प्रतिदिन भोजन के साथ खारी सब्जियां अच्छी मात्रा में अवश्य होनी चाहियें। भोजन के साथ जो भी अन्य पदार्थ रहेंगे उन सबको खारी सब्जियां, हजम करने में जादू का काम करेंगी।

खारी सब्जियों का मेल मिठास वाली सब्जियों, प्रोटीन वाले पदार्थों, श्वेतसार (स्टार्च) वाले पदार्थों, मीठे फलों, सूखे फलों गिरी, हलवाइयों द्वारा बनी मिठाइयों दही, मठा (दूध छोड़कर) तथा चिकनाई अर्थात् घी मक्खन तेल के साथ अच्छा है। इन सब चीजों के साथ खारी सब्जियां अवश्य प्रचुर मात्रा में खानी चाहियें।

कम से कम ४० प्रतिशत खारी सब्जियां होनी चाहियें-शेष ६० प्रतिशत में अन्य पदार्थ हों। भोजन खाते समय पहले कुछ हरी पत्ती अर्थात् सलाद के पत्ते, मूली के पत्ते, सरसों के पत्ते, पत्ता गोभी के पत्ते या पालक, कच्चे रूप में कम से कम ५० ग्राम खानी चाहिये। उसके बाद कोई कच्ची सब्जी जैसे कि मूली, गाजर या ककड़ी ५० ग्राम से १०० ग्राम तक खानी चाहियें। उसके बाद पकाई हुई सब्जी खानी चाहिये। उसके बाद रोटी, चावल या जो कोई भोजन पदार्थ खाना

हो वह खाना चाहिये। जैसे एक नौका सबको अपने अन्दर बिठाकर नदी के पार ले जाती हैं वैसे सब्जियां भी सब भोजन पदार्थों को पेट और आंतों से होते हुए पार ले जाती हैं। प्राय: सब रोगों का कारण पहले कब्ज होता है। नियमित रूप से खारी सब्जियों के खाने से कभी कब्ज नहीं होगा। इसलिये कोई भी रोग नहीं आयेगा।

(२) मिठास वाली सब्जियां—आलू, सूरण, कुमड़ा, फूल गोभी घुहिंया (अरबी) मुरार, शकरकंधी कच्चा पपीता इनमें श्वेत-सार (स्टार्च) है। खून बनाने और शरीर का वजन बढ़ाने में मदद करती हैं परन्तु इनके साथ खारी सब्जियां अवश्य मिलाकर खानी चाहिये। रोटी, पूड़ी, चांवल दाल इत्यादि के साथ केवल आलू, गोबी, मुरार, घुहियां इत्यादि की सब्जी ये सब बहुत देर से हजम होते हैं। इन सब्जियों के साथ कोई भी एक खारी सब्जी जैसे लौकी तूरी प्याज, पालक, इत्यादि अवश्य होनी चाहिये। अकेले पूड़ी और आलू, डब्बल रोटी और छोले, चावल और दाल, बिना किसी खारी सब्जी के बहुत देर में हजम होंगे और धीरे-धीरे कब्जी की शिकायत बढ़ती जायेगी और कोई न कोई रोग पैदा हो जायेगा। इसलिये दाल, चावल, पूड़ी के साथ मिठास वाली सब्जियां अकेली कभी भी नहीं खानी चाहियें। साथ में खारी सब्जी होनी चाहिये।

(३) लाल टमाटर–इसकी गिनती खट्टे (तेजाबी) पदार्थों में है। खट्टे पदार्थों को अकेला खाना ही अच्छा है, जैसे संतरा, सेब इत्यादि। ये खट्टी चीजें यदि भोजन के साथ खाई जायेंगी तो पेट में पाचक रसों को निकलने में रुकावट होगी इसलिये खाना देर से हजम होगा। लाल टमाटर थोड़ी मात्रा में खारी सब्जियों के साथ पकाकर खा सकते हैं। भोजन के समय कच्चा नहीं खाना चाहिये। वैसे तो इसको कच्चा खाने से बहुत लाभ हैं। शरीर की नसों, नाड़ियों में जो विषैले पदार्थ चिपके रहते हैं अथवा पेट और आंतों की दीवारों में मल

चिपक जाता है, इनको गलाकर बाहर निकाल देता है। परन्तु लाभ तब है, जब ये कच्चा और अकेला खाया जाये। कभी पूरा नाश्ता अकेले लाल टमाटर का कर लेना अति उत्तम है। कभी भोजन को छोड़कर, अकेले लाल टमाटर खा लेने चाहिये। अभिप्राय यह है कि कच्चा लाल टमाटर अकेला ही खाना चाहिये, दूसरे पदार्थों के साथ नहीं खाना चाहियें। सर्दी, जुकाम, गठिया दर्द में लाल टमाटर नहीं खाना चाहिये।

(४)नीबू—यह भी खट्टी श्रेणी में है जैसे लाल टमाटर, संतरा सेब इत्यादि। प्रायः इसको सलाद (कचुंबर) में डालकर खाया जाता है। वास्तव में नीबू भोजन के साथ नहीं खाना चाहिये। सलाद, कचुंबर, सब्जी; दाल इत्यादि में डालकर नहीं खाना चाहिये। वैसे तो नीबू का रस स्वयं एक पाचक रस है परन्तु भोजन के साथ खाने से पेट की दीवारों से पाचक रस निकलने में रूकावट होती है। पेट में गये हुये पदार्थों को, जो अनुकूल रस पेट में मिलना चाहिये वह नहीं मिलेगा। नीबू खाने का तरीका ऐसा है-जब भी नीबू का रस लेना हो तो खाली पेट में लेना चाहिये। जब भूख लगे तब लेना चाहिये। गरम पानी में या ताजे पानी में नीबू का रस डालकर सबेरे या शाम के समय पीना अच्छा है। नीबू को दांतों से काटकर रस चूस लेना चाहिये। कभी गरम पानी और शहद मिलाकर उसमें नीबू का रस डालकर पीना चाहिये। परन्तु याद रखिये कि लगातार ३ दिन से अधिक नीबू नहीं लेना चाहिये। बीच बीच में दो तीन दिन छोड़ देना चाहिये। तेज गर्मी के दिनों में नीबू का रस प्रति दिन लिया जा सकता है।

(५) फल—फलों में प्रकृति ने इतने स्वाद, सुगंध और आकर्षक रंग भरे हैं कि इनको देखकर ही मुंह में पानी आ जाता है और इनमें जो विटामिन और पौष्टिक तत्व भरे हैं उनसे शरीर में अति

उत्तम शुद्ध रक्त बनता है और जो भी कूड़ा कचरा और विष रक्त में जमा हो जाता है वह निकल जाता है परन्तु फलों को खाने की विधि यदि सही नहीं है तो वो ही फल विष पैदा कर हानिकारक हो जाते हैं। इसलिये खाने की विधि को समझना अति आवश्यक है।

सबसे पहला और महत्वपूर्ण नियम यह है कि कोई भी फल भोजन के नियत समयों पर भोजन समझकर खाना चाहिये। दो भोजन के बीच में, या भोजन के एकदम आगे अथवा भोजन के एकदम पीछे, भोजन का उपहार समझकर नहीं खाना चाहिये। भोजन से पेट भर कर ऊपर फल खाना बड़ी भूल है। फल जल्दी हजम होता है। रोटी चावल इत्यादि देर से पचते हैं। जब तक रोटी हजम न होगी तब तक फल भी पेट में पड़ा रहेगा, सड़ता रहेगा, गैस पैदा होगी और फ़ल के सड़ने की डकारें आएंगी। डकारें बताती हैं कि फल को नीचे सरकने का रास्ता नहीं मिल रहा है। कुछ फल बिलकुल ही अकेले खाने योग्य हैं, कुछ दही, दूध अथवा सब्जी के साथ खाये जा सकते हैं। प्रत्येक फल के खाने की विधि नीचे लिखे अनुसार होनी चाहिये।

खजूर और छुहारा—यह बहुत ही पौष्टिक फल है। इनको ठंडी मौसम में प्रतिदिन खाया जा सकता है। सबेरे नाश्ते के समय पांच से दस खजूर खाकर ऊपर फीका दूध पी लें अथवा दूध को उबाल कर उसमें ये खजूर डालकर रख दें। थोड़ी देर के बाद खजूर खाकर वही दूध पी लें। बच्चों को नाश्ते में खजूर और दूध देने से बच्चे बलवान हो जायेंगे। सर्दी जुकाम से बचे रहेंगे। इसी तरह गर्मियों में खजूर दही के साथ खानी चाहिये। गर्मियों अथवा सर्दियों में खजूर उबली हुई सब्जियों के साथ भी खाई जा सकती है। यदि नाश्ते का कोई दूसरा प्रोग्राम हो गया तो रात को खजूर और दूध अथवा खजूर और सब्जी का अच्छा पूरा भोजन हो जायेगा। छुहारा भी खजूर जैसे ही खा सकते हैं; परन्तु कम मात्रा में होना चाहिये।

शराब, ब्रान्डी, अन्डे इत्यादि जो सर्दी में लोग खाते पीते हैं उनके बदले में खजूर और छुहारा अच्छे पदार्थ हैं। ये न केवल उतनी ही गर्मी और ताकत पैदा करेंगे, परन्तु उनसे शुद्ध रक्त बनेगा, बीमारी कोई नहीं होगी। शराब अण्डे इत्यादि से रक्त गंदा होगा। लंबे समय के बाद उनका परिणाम गुर्दा जिगर और आंतों की बीमारियां होंगी।

चिकू—यह भी मीठा फल है। खाने की विधि खजूर जैसे ही है, केवल दूध के साथ नहीं खाना चाहिये। सब्जी, दही और चिकू अथवा दही और चिकू अथवा सब्जी और चिकू का पूरा एक समय का भोजन हो जाता है। चिकू के साथ खजूर भी खा सकते हैं।

आम—ये कई प्रकार के हैं। जो बिलकुल ही मीठे होते हैं वो ही अच्छे आम हैं। खट्टा अथवा अर्ध-खट्टा आम कोशिश करके नहीं खाना चाहिये। आम और ठंडे दूध का अच्छा मेल है। दूध उबा लकर ठंडा करके, बाद में आम के साथ खाना चाहिये। इस मिश्रण के साथ कोई दूसरी वस्तु नहीं खानी चाहिये। मीठा आम और दही का भी अच्छा मेल है। पकी हुई सब्जी और आम, अथवा दही और आम अथवा सब्जी, आम और दही का एक समय का अच्छा भोजन हो जायेगा। आम बहुत बलवर्धक विटामिन का खजाना है। अकेले आम से एक समय पेट भर लीजिये तो बहुत अच्छा है। चावल और सब्जी के साथ भी आम का अच्छा मेल है। दाल रोटी के साथ गैस करेगा।

केला—यह बहुत अच्छा बलवर्धक फल है। हजम होने में कुछ अधिक समय लगता है। इसलिये प्रतिदिन नहीं खाना चाहिये। इसके खाने की विधि बिलकुल आम जैसी है। केला कौन सा खाना चाहिये इसको समझना बहुत जरूरी है। चित्तीदार केला, बिलकुल पका हुआ नरम और खुशबूवाला होता है, परन्तु जब तक उसका छिलका कुछ

कुछ काला न हो जाये तब तक नहीं खाना चाहिये जिस केले का छिलका काला हो जाता है वह पेट में जाने से पहले ही ग्लूकोस जैसा बन जाता है जल्दी हजम होता है और पूरी ताकत पैदा करता है। बाजार में काले केले बिकते हैं, परन्तु उनमें कई सड़े हुए रहते हैं। इसलिये केले लेकर उनको अलग-अलग करके एक-एक को अलग-अलग खड़ा करके कहीं अलमारी में रखना चाहिये। जो केले काले होते जायें उनको खाना चाहिये। सड़े हुए केले नहीं खाना चाहिये।

नाखपाती, नाखा, बगूगोशा, सेव, सीताफल, ताजा जर्दालू - ये सब फल बहुत अच्छे फल हैं। कब्जी को मिटाने वाले, जल्दी हजम होने वाले शुद्ध रक्त बनाने वाले हैं। केवल खाने का तरीका अवश्य ध्यान में रखना है। ये फल केवल अकेले या पकी हुई सब्जी के साथ खाने चाहिये। भोजन या नाश्ता छोड़कर उसकी जगह पर खाने चाहिये। दूसरी कोई चीज इनके साथ नहीं खानी चाहिये। दूसरे भोजन से तीन-चार घंटे आगे या पीछे खाने चाहिये।

बीही (अमरूद) बहुत अच्छा बलवर्धक फल है। कुछ देर से हजम होता है केवल अकेला या सब्जी के साथ भोजन या नाश्ते की जगह खाना चाहिये।

संतरा, मुसम्बी, ताजा अंगूर, ताजे किशमिश और तरबूजा-- ये सब अति उत्तम फल हैं। परन्तु इनका लाभ तब है जब अकेले और खाली पेट में खाये जायें। ये पेट, आंतों, गुर्दों, जिगर अर्थात् पूरे शरीर की नसों नाड़ियों से मल निकाल कर सबको कांच की तरह धोकर साफ कर देते हैं। परन्तु शर्त यह है कि इनके साथ कोई अन्य वस्तु नहीं खाई जाय और तीन घंटे इनके आगे या पीछे कुछ भी नहीं खाया जाये। उपवास के बाद जब तक सब्जी रोटी नहीं खा सकें, तब तक ये फल खाने चाहिये। दूध पीने वाले बच्चों को यदि दिन में एक बार मुसम्बी अथवा संतरे का रस दिया जायेगा, तो उनको दूध हजम हो जायेगा। दूध से पतले दस्त नहीं लगेंगे और बच्चों

को प्रायः यकृति (लीवर) बढ़ जाने का जो रोग हो जाता है वह नहीं होगा और यदि रोग आरम्भ हो गया है तो भाग जायेगा।

खरबूजा और शर्दा—ये दोनों मीठे फल हैं। अकेले खाने चाहिये अथवा पकी हुई सब्जी के साथ खाने चाहिये। दूसरी कोई चीज इनके साथ नहीं खानी चाहिये। चावल, दही, दूध, खटाई इनके साथ बिलकुल नहीं खाने चाहिये। कम से कम तीन घंटे दूसरा कुछ नहीं खाना चाहिये।

मुनका लाल, किशमिश, काली द्राख (काले मुनक्के) सब-सुखे बहुत अच्छे फल हैं। कबजी को दूर करते हैं, शुद्ध रक्त पैदा करते हैं और विषैले रक्त को शुद्ध करते है। इनको पानी से धोकर, थोड़े से पानी में भिगों कर रखें। जब फूल जायें फिर इनको खाकर दूध पियें तो अति उत्तम लाभ होगा। किशमिश का दही सब्जी, बादाम, पिस्ते अखरोट और काजू से भी अच्छा मेल है।

सूखा जर्दालू—इनको खाने से पहले पांच मिनिट गरम पानी में डालना चाहिये ताकि इसके अंदर जो कोई सूक्ष्म जीवाणु हों वो मर जायें। बाद में ये दही अथवा सब्जी अथवा दोनों के साथ खाये जा सकते हैं।

काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट, नेजा मूंगफली—ये सब बहुत ही पौष्टिक तत्वों से भरपूर हैं। इनमें चिकनाई और प्रोटीन खूब भरे हैं। प्रायः लोग भोजन से पेट भरकर बाद में ये खाते हैं। यह प्रथा बिलकुल गलत है। इनका सबसे उत्तम मेल है दूध दही और सब्जी से। एक समय का भोजन छोड़कर अथवा नाश्ते के समय पर इनको दूध या दही या सब्जी या दही और सब्जी, दोनों के साथ खाना अति लाभदायक है। यदि भोजन के साथ खाना ही है तो थोड़ी मात्रा में खाईये। इनका मेल शक्कर और नारियल से भी अच्छा है। इन सबका पाक बनाकर दूध अथवा सब्जी से खा सकते हैं। काजू, गरम रेती में भून कर खाना चाहिये। कच्चा काजू देर से हजम होता

है। मूंगफली उबाल कर अथवा भून कर खाना चाहिये तथा थोड़ी मात्रा में खानी चाहिये वरना आंतों में मरोड़ और पेचिश करेगी।

सब्जियां, ताजे फल, सूखे फल, दूध और दही येसब ऐसे पदार्थ हैं जिनसे कोई भी रोग जड़ मूल से खतम हो सकता है। यदि कोई भी रोगी, साधारण भोजन प्रणाली को छोड़कर अर्थात् रोटी, चावल, दाल, पूड़ी मिठाई इत्यादि पदार्थों को छोड़कर कुछ समय के लिये, प्रति दिन भोजन के दोनों समय या कम से कम एक समय रात को या दिन को केवल सब्जी और ताजा फल या सब्जी और सूखा फल, या दूध और ताजा फल, या दूध और सूखा फल सब्जी और दही या सब्जी, दही और ताजा या सूखा फल या ऊपर लिखे मेलों के अनुसार खायेगा तो उसका रोग अवश्य चला जायेगा। दवाइयों का आसरा छोड़कर इस सीधे सादे परामर्श की परीक्षा पाठक गण अवश्य करें।

अचार—निंबू, आम, गाजर, शलगम, आंवला इन सबका आचार प्राय; खाया जाता है। वास्तव में अचार पाचन शक्ति को घटाते हैं। केवल बहुत सख्त गर्मी के दिनों अचार शरीर के जलन को कुछ हटाता है। परन्तु यदि हरी पत्ती, मूली, ककड़ी अथवा गाजर, भोजन के साथ कच्चे खाये जायेंगे तो आचार की बिलकुल आवश्यकता नहीं पड़ेगी। अचार खाने से धीरे-धीरे पाचन शक्ति क्षीण होती जायेगी और कुछ समय के बाद कई रोग उत्पन्न हो जायेंगे। अधिक अचार खाने से प्रायः चमड़ी पर सफेद दाग हो जाते हैं तथा लक्कुवा का रोग भी हो जाता है।

मुरब्बे—आम, सेब, बेल आंवला, गाजर, टमाटर इत्यादि के मुरब्बे बहुत प्रचलित हैं। आम, सेब, गाजर और टमाटर तो वैसे ही प्राकृतिक रूप में खाये जाते हैं। उसी रूप में खाने से ही अधिक लाभ है। इनका मुरब्बा खाने में कम लाभ है। आंवला, और बेल कच्चे नहीं खाये जा सकते, इसलिये इनका मुरब्बा खाना ठीक है, परन्तु खायें कैसे। टमाटर को छोड़कर बाकी मुरब्बे खाकर ऊपर से दूध

पीना अच्छा है। रोटी, पूड़ी, दाल के साथ मुरब्बा नहीं खाना चाहिये। यदि खाना ही हो तो बहुत थोड़ा खाना चाहिये। चावल सब्जी के साथ मुरब्बा खा सकते हैं।

नारियल–कच्चा और सूखा––दोनों अच्छे हैं। भोजन के साथ थोड़ा नारियल खाया जाये तो लाभदायक है। कब्जी को हटाता है और इसमें जो तेल है वह शरीर को पुष्ट करता है। इसका मेल खजूर से भी अच्छा है। नारियल खजूर और सब्जी का एक समय का अच्छा भोजन अथवा नाश्ता हो सकता है।

दूध––अति उत्तम पदार्थ है। परन्तु इसके खाने-पीने की विधि ध्यान देने योग्य है; वरना लाभ की जगह हानि होती है। दूध अकेला अथवा खजूर, आम, अनन्नास, केला. सीताफल, बादाम, पिस्ता काजू अखरोट, किशमिश, मुनक्का छुहारा तथा आंवले के मुरब्बे के साथ खाना अति लाभदायक है। दूध में गाजर डालकर उबालकर खाया जा सकता है। दूसरी कोई भी कच्ची अथवा पकी सब्जी अथवा कोई भी दूसरा फल दूध के साथ नहीं खाना चाहिये। दूध के पहले या पीछे चार घंटे कुछ भी नहीं खाना चाहिये। कई लोग रात को भोजन खाकर एक दो घंटे के बाद दूध पीकर सो जाते हैं, यह बहुत ही हानिकारक है। ऐसा करने से आज नहीं तो कल गैस की बीमारी चालू हो जायेगी और उसके बाद धीरे-धीरे हृदय की धड़कन, घबराहट, दमा अथवा हरनिया, पेट का दर्द चालू हो जायेगा। यदि रात को दूध पीना है तो रोटी चावल सब्जी इत्यादि का भोजन छोड़ दीजिये। केवल दूध और उसके साथ मेल रखने वाले फल खाकर पेट भर लीजिये। नाश्ते के समय भी दूध और कोई सूखा या ताजा फल जैसे पहले लिखा है. लेना चाहिये दूसरा कुछ नहीं खाना चाहिये।

दही–दूध जब दही के रूप में आ जाता है तो और भी अच्छा हो जाता है। दही के साथ पकी हुई सब्जी, सूखे फल अर्थात् काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट, खजूर, छुहारा, किशमिश, काला मुनक्का और ताजे फल अर्थात् मीठा आम, पका हुआ केला, चिकू ये सब

खाये जा सकते हैं। भोजन के साथ दही अथवा छांछ खाया जा सकता है। दही किसी भी समय, अकेली खायी जा सकती है। परन्तु उस समय कोई भी खट्टा पदार्थ जैसे अचार, इमली, खट्टा फल, ककड़ी, खरबूज, तरबूज ये बिलकुल नहीं होने चाहिये। जिन लोगों को दही से सर्दी लगती हो वो लोग दही के साथ खजूर, गुड़ लहसुन खाएंगे तो सर्दी नहीं लगेगी। गर्मियों में दही का मठा बनाकर पी सकते हैं। मक्खन निकालकर छांछ पी सकते हैं। जिन लोगों को दस्त लगते हों अथवा संग्रहणी हो गई हो, वो लोग कुछ दिन केवल छांछ, मठा अथवा दही पर रहें तो अच्छे हो जायेंगे। दही शरीर की नसों, नाड़ियों और रक्त में भरे विषैले पदार्थों को धोकर निकाल देती है। शरीर को बिलकुल निरोग कर देती है। सफेद बाल काले हो जाते हैं। यह बहुत उत्तम पदार्थ है। इसका अधिक उपयोग करना चाहिये। गर्मियों में, विशेषकर बच्चों को प्रतिदिन दही अथवा मठा या छांछ देने से बच्चों को गले की सूजन, टांसिल्स, जिगर का बढ़ना या गुर्दों की बीमारियां नहीं होतीं हैं। गले का आपरेशन नहीं करवाना पड़ता। जीभ और मुख और गले में छाले पड़ना, मसूड़े फूल जाना, दांतों में दर्द हो जाना–इन सबसे दही बचा लेती है।

दही को बारीक कपड़े में बांध कर दो घंटे तक टांगने से उसमें से पानी निकल जायेगा बाकी पनीर रह जायेगा। दही का यह पनीर बहुत उत्तम पदार्थ है। पकी हुई सब्जी के साथ तथा ऊपर बताये ताजे और सूखे फलों के साथ यह पनीर खाना अति उत्तम वा पौष्टिक है।

शुद्ध घी, मक्खन, मलाई—ये सब दूध की उपज हैं। अति उत्तम पोष्टिक पदार्थ हैं। प्रायः सब्जी और रोटी के साथ खाये जाते हैं। इनको खाने का यही सही तरीका है। परन्तु सब्जी जितनी अधिक होगी, उतना जल्दी घी हजम होगा। सब्जियां खारी और मिठास वाली दोनों होनी चाहिये। यदि रोटी के साथ सब्जी नहीं है तो रोटी और मक्खन या रोटी और घी और उस के साथ, छांछ खाया जा सकता है। हलवा, मिठाई, पूड़ी कचौड़ी में घी बहुत देर से हजम

होता है। गैस का रोग इनसे जल्दी पैदा होगा। मन को प्रसन्न करने के लिये कभी कभी ये छांछ और सब्जी के साथ खा सकते हैं। लगातार नहीं खाने चाहिये। मलाई खाते समय मूली, लाल टमाटर खटाई और ककड़ी नहीं खानी चाहिये।

वनस्पति तेल—मूंगफली, तिली, सरसों, नारियल, अलसी, और रमतिला के तेल प्रायः खाये जाते हैं। ये सब अच्छे पौष्टिक पदार्थ हैं। परन्तु शुद्ध और साफ होने चाहिये। मिलावटी तेलों से बहुत हानि होती है। तेल केवल सब्जियों में ही पकाकर खाने ठीक हैं। रोटी चावल में खाने से खांसी पैदा करते हैं। पुड़ीं कचौड़ी, हलवा, मिठाई में भी खाये जा सकते हैं परन्तु ये देर से हजम होते हैं।

वनस्पति घी—ये वनस्पति तेलों से बनाया जाता है। इसके संबंध में कई डाक्टर और वैज्ञानिक समय समय पर अपनी राय देते रहते हैं कि तेल को कास्टिक सोडा से साफ करके जमाया जाता है, इसलिये पहले तो इसके विटामिन कुछ नष्ट हो जाते हैं, दूसरा ये शरीर की गरमी से पिघलता नहीं है, गले, पेट और आंतों की दीवारों में चिपक जाता है, इसलिये खांसी, जुकाम, दमा, बलगम और ब्लड प्रेशर पैदा करता है। इसका उपयोग जितना कम हो सके उतना ही अच्छा है।

गेहूं—ये तो अति उत्तम पौष्टिक खाद्य पदार्थ है। परन्तु गलत तरीकों से खाने के कारण हानिकारक भी है। सबसे पहले जो इसका मैदा बनाकर उससे डबल रोटी, कई किस्म की मिठाइयां, खस्ता, कचौड़ी. नमकीन, बिस्कुट बनाये जाते हैं ये बहुत ही नुकसानकारक चीजें हैं। मैदा पेट और आंतों का दीवारों में चिपक जाता है। गैस पैदा करता है, मरोड़ पैदा करता है। दस्त होते हैं। मैदे की विशेष कर तली हुई चीजें जैसे कचौड़ी, खस्ता, नमकीन इत्यादि बहुत हानिकारक हैं। यदि स्वास्थ्य को बचाना है तो इनको कभी नहीं खाना चाहिये। आज नहीं तो कल अवश्य बीमार पड़ेंगे। मैदा विष समान समझना चाहिये। डबल रोटी में खमीर पड़ने से मैदे का चिपकना कम हो जाता है और जल्दी हजम हो जाता है परन्तु उसमें

पौष्टिक तत्व बहुत कम रहता है इसलिए गेहूँ की रोटी की जगह पर डबल रोटी प्रतिदिन नहीं खानी चाहिये।

सूजी—यह गेहूं का पौष्टिक तत्व है। बहुत अच्छा है। इसकी रोटी बनाकर खाई जा सकती है परन्तु इसको गूंद कर बहुत देर रखना पड़ता है नहीं तो रोटी अच्छी नहीं बनती। इसलिये इसका उपयोग रोटी में प्रायः नहीं होता। केवल इसकी मिठाई या हलवा बनाकर खाया जाता है, जो गरिष्ट भोजन है। इनके साथ कच्ची तथा पकी सब्जियां अधिक मात्रा में खाना चाहिये। फिर भी ये प्रतिदिन खाने की चीजें नहीं हैं। कभी कभी खा सकते हैं। सूजी अथवा गेहूँ का दलिया बना कर खाना अति उत्तम है। दलिया के साथ सब्जी, दही, घी, मक्खन खा सकते हैं।

आटा—ये तो प्रतिदिन का मुख्य आहार है। इसमें विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि इसको मोटी छानी में छानना चाहिये जिससे चोकर न निकले। गेहूँ का छिलका आटे से नहीं निकालना चाहिये और गेहूँ अच्छा लेना चाहिये। सड़ा हुआ नहीं होना चाहिये। जो गेहूँ ४८ घंटे पानी में गीला करके रखने से अंकुर न निकले वह मृत सड़ा हुआ समझना चाहिये। वह नहीं खाना चाहिये। समुद्र की हवा लगने से या गीली जमीन पर गेहूं के बोरे रखे रहने से, पानी पड़ने से गेहूँ सड़ जाता है। आटे की रोटी तवे या तन्दूर पर अच्छी बनती है परन्तु अच्छी तरह से सेकनी चाहिये। आटे में घी या तेल डालकर उसकी रोटी नहीं बनानी चाहिये। आटा गूंद कर उसको थोड़ा सा घी लगाना चाहिये। रोटी पक जाने के बाद नीचे उतारकर उसको घी लगाकर या कुछ अधिक घी डालकर खाइये, परन्तु इसके साथ सब्जी अच्छी मात्रा में खानी चाहिये और छाछ भी हो तो अति उत्तम भोजन है। यदि घी मक्खन दही मठा छाछ नहीं हो तो कोई परवाह नहीं, रोटी और सब्जी अति उत्तम भोजन है। एक बात और है कि रोटी के साथ कोई फल मिठाई या खटाई या अधिक मिर्च मसाले नहीं खाने चाहिये। खटाई, अचार, नींबू खट्टे फल ये तो रोटी के साथ बिलकुल नहीं खाने चाहिये। यदि

मिठाई या मीठा फल जैसे चिकू खजूर, केला आम या सूखा फल बादाम, पिस्ता, अखरोट, काजू कहीं मेहमानी में मिलते हैं तो पहले सब्जी खाकर फिर ये मिठाई अथवा फल खाइये। रोटी को बिलकुल छोड़ दीजिये अथवा थोड़ी सी रोटी खाइये। रोजाना ४ रोटी खाते हो तो उस समय एक या दो रोटी खाइये। रोटी से पेट भरकर बाद में फल या मिठाई खाने की जो प्रथा बन गई है उससे बहुत नुकसान होता है। गैस तो अवश्य बनेगी और उसके बाद फिर सीने में दर्द घबराहट इत्यादि अवश्य होंगे।

अंकुरित गेहूं--साबित गेहूँ को १० से १२ घंटे पानी में भिगोकर फिर पानी से निकालकर गीले कपड़े में बांधकर खूंटी में टांगकर रखने से ४८ घंटे तक उसमें बड़े अंकुर निकल आएंगे। ये अंकुरित गेहूँ जीवित गेहूँ कहलाता है। इसको सब्जी के साथ कच्चा खा सकते हैं। यह बहुत बलवर्धक पौष्टिक पदार्थ है। यह शुद्ध "ई" विटामिन है। इसको खाने से पुरुष और स्त्री दोनों में सन्तान उत्पन्न करने के जीवाणु पैदा होते हैं।

चांवल—यह भी मुख्य खाद्य पदार्थ है। परन्तु चांवल जो पालिश किये जाते हैं उनका पौष्टिक पदार्थ बहुत मात्रा में निकल जाता है। चावल को पालिश करने से जो बारीक चूनी निकलती है आजकल उसको एक्सपेलर में डालकर उससे तेल निकाला जाता है। इसका मतलब यह हुआ कि चावल में जो चिकनाई है या तेल है वह पालिश करने से निकल जाता है। इसलिये चावल बिना पालिश वाले खाने चाहिये। पालिश वाले चावल कब्ज करते हैं इसलिये इनके साथ दुगनी सब्जी खानी चाहिये। जितने पके हुए चावल खाते हों उससे दुगनी सब्जी साथ में होनी चाहिये। चावल के साथ घी मक्खन या मलाई खाने से कब्ज नहीं होगा। चावल के साथ दाल खाने की बहुत प्रथा है। चावल स्टार्च (मिठासवाला) है और दाल प्रोटीन है दोनों का आपस में मेल नहीं है। परन्तु यदि साथ में सब्जी भी होगी

तो ठीक होगा। चावल के साथ मिठाई और मुरब्बा कुछ चल सकता

है. क्योंकि दोनों स्टार्च हैं। चावल में गुड़ डालकर मीठे चांवल पका कर खा सकते हैं। चावल को पीसकर उनके आटे की रोटी भी खा सकते हैं। परन्तु साथ में सब्जी अच्छी मात्रा में खानी चाहिये।

ज्वार, बाजरा, मक्की, जौ—ये सब मोटे अन्न हैं। कुछ देर से हजम होते हैं। इसलिये इनके साथ सब्जी और घी अधिक मात्रा में होनी चाहिये।

चना—ये प्रोटीन से भरपूर हैं। यदि अच्छी तरह से हजम ह जायें तो शरीर बन जायेगा। इनको खाने की विधि ध्यान में रखनी चाहिये। दाल बनाकर खाना हो तो साथ में कोई खारी सब्जी अधिक मात्रा में होनी चाहिये। खारी सब्जियों में मिलाकर पकाना सबसे उत्तम तरीका है। पालक, नोरपा, भतुआ, लौकी, प्याज इत्यादि के साथ इनका मेल बहुत लाभदायक है। चने का आटा अर्थात् बेसन कई तरीकों से खाया जाता है, जैसे-गांठिया, पपड़ी, सेव, भजिया अथवा पकोड़ी। इन चीजों के साथ खारी सब्जी अवश्य होनी चाहिये और किसी भी एक समय पर अधिक नहीं खाने चाहिये। चना या बेसन सबसे सस्ता सुलभ और उत्तम प्रोटीन है। केवल समझ कर खाना चाहिये। आलू छोले, छोले डबल-रोटी, पकोड़े और डबल रोटी ये मेल अति हानिकारक हैं ! अपच, गैस, पेट में दर्द और कई प्रकार के रोग इनसे हो जायेंगे। ऐसे मेल कभी नहीं खाने चाहिये। चनों को पानी में भिगोकर अंकुरित करके कच्चे ही सब्जी के साथ खाना बहुत पौष्टिक हैं, परन्तु चने कमजोरों और रोगियों को नहीं खाना चाहिये।

उड़दा, राहर, मसूर, तेवड़ा की दालें भी प्रोटीन वाली हैं। इनके खाने की विधि भी चने जैसी है।

मूंग—ये कुछ हलका और जल्दी हजम होने वाला है। यदि छिलका सहित खाया जाये तो अति उत्तम है। इनके साथ भी खारी सब्जी अवश्य होनी चाहिये। अंकुरित मूंग भी उत्तम पदार्थ है।

नमक—शरीर को जिन बारह नमकों की आवश्यकता है वे सब्जियों से प्रचुर मात्रा में शरीर को मिल जाते हैं। दूसरे किसी भी नमक की शरीर को जरूरत नहीं हैं। दूसरे नमक अर्थात् सफेद नमक, काला नमक, सेंधा नमक इत्यादि सब जुलाबी हैं। जैसे अंदर जाते हैं वैसे ही बाहर निकल आते हैं। किसी भी प्रकार की सहायता नहीं करते हैं। यदि नमक कुछ अधिक मात्रा में खाया जाता है तो दस्त लग जाते हैं। नमक के अंदर जाने से हृदय पर अधिक बोझ पड़ता है। इसलिये हृदय रोगी को डाक्टर भी कहते हैं कि नमक मत खाना। केवल स्वाद के लिये नमक की प्रथा चल गई है। अभी भी भारत के कई प्रांतों में जैसे गुजरात में कई लोग नमक नहीं खाते हैं। नमक को बिलकुल छोड़ देना ही अच्छा है परन्तु यदि नहीं छोड़ सकें तो कम खाना चाहिये।

लाल मिर्ची, हरी मिर्ची, काली मिर्ची-ये भी केवल स्वाद के लिये खाये जाते हैं। खाने में कोई लाभ नहीं है। यदि अधिक खाये जायेंगे तो बवासीर, पेचिश और पेट में जलन तो अवश्यंभावी है। इसलिये इनको खाना तो नहीं चाहिये परंतु न बने तो बहुत कम खाने चाहिये। कालीमिर्च पाचन शक्ति को बढ़ाती है परन्तु बहुत अधिक नहीं खाना चाहिये।

धनिया—यह एक अति उत्तम पदार्थ हैं। इसमें सुगंध और चिकनाई व विशेषतः मस्तिष्क को पुष्ट करने वाले तत्व भरे हैं। इनको सब्जियों में अच्छी मात्रा में खाना चाहिये।

हल्दी—यह भी अच्छा पौष्टिक पदार्थ है। विशेषकर ब्रह्मचर्य पालन करने में सहायता देता है। सब्जियों में खाना चाहिये।

जीरा, मेथी—गरम हैं और वायु को निकालने वाले हैं। सीमित मात्रा में सब्जियों में खाने चाहिये।

लहसुन—इसको महात्मा गांधी ने गरीबों की कस्तूरी कहा है। पाचन शक्ति को बढ़ाती है, शरीर को गर्मी पहुँचाती है। पेट और आंतों के कीड़ों को मारती है। यह भी सब्जियों में खानी चाहिये।

ठंडी मौसम में अधिक और गर्मियों में कम खानी चाहिये। दही के साथ खाने से भी लाभदायक है।

अदरक--यह गरम है और वायु को निकालती है। सीमित मात्रा में सब्जियों के साथ खानी चाहिये।

गरम मसाला--लौंग, इलायची, पीपर; जायपत्री इत्यादि बहुत गर्म पदार्थ हैं। इनका उपयोग कभी भी लगातार नहीं करना चाहिये। आवश्यकता पड़ने पर खा सकते हैं।

मिठाईयां

वास्तव में अधिक मीठा खाना हानिकारक है। परन्तु मिठाईयां खाने की प्रथा इतनी प्रचलित है कि उसे रोका नहीं जा सकता। इस लिये मिठाईयां खाने में यदि कुछ संयंम और नियम पर ध्यान दिया जायेगा तो उनके दुष्परिणामों से बच सकेंगे। जिन मिठाईयों में शक्कर अथवा गुड़ बहुत अधिक हो वो नहीं खाना चाहिये अधिक शक्कर अथवा गुड़ पेट और आंतों में जाते ही उबलते हैं। जैसे गरम गरम सीरा (चाश) कभी चमड़ी पर गिर जाये तो चमड़ी जल जाती है और जखम हो जाते हैं वैसे ही शक्कर और गुड़ उबलकर पेट और आंतों की दीवारों को जला देते हैं। यदि कोई भी स्वस्थ व्यक्ति लगातार चार छे दिन अधिक गुड़शक्कर वाले पदार्थ खायेगा तो उस को पेट और आंतों में मरोड़ पतली टट्टी, टट्टी में खून, पीप हाथों पैरों में जलन, फोड़े, फुन्सी, दाद, खाज, खुजली, इत्यादि अनेक रोग होंगे और आगे चलकर यदि नहीं संभले तो संग्रहणी तथा मधूमेह (पेशाब में शक्कर आना) होने का डर है।

मिठाईयां प्रायः बेसन, खोवा, पनोर (फटे दूध) तथा मैदे की बनती हैं। इनमें से बेसन, खोवा और पनीर पौष्टिक पदार्थ हैं। बाकी मैदा हानिकार है। कई हलवाई खोवा की बरफी तथा पेड़ों में बहुत

अधिक शक्कर डालते हैं। ऐसी बरफी और पेड़े नहीं खाना चाहिये। बूंदी और बूंदी के लड्डू जलेबी, सोन हलवा, पका हलवा, मेसू, इन सब मिठाईयों में अधिक शक्कर पड़ती है। ये सब बहुत थोड़ी मात्रा में खाना चाहिये। गुलाबजामुन, रसगोल्ला तथा पनीर की मिठाईयां, मोहन भोग, खोवा की बरफी, पेड़ा (कम शक्कर वाले) ये सब अच्छी मिठाईयां हैं। परन्तु इनको खाने से लाभ तब होगा जब संयम और नियम से खाई जायेंगी।

मिठाईयों का मेल खारी सब्जियों तथा दही और मठा से बहुत अच्छा है। सुबह के नाश्ते में मिठाई, सब्जी और दही, अथवा केवल मिठाई और सब्जी अथवा मिठाई और दही या मठा ये सब मेल अच्छे रहेंगे। यदि अकेली मिठाई ही सामने हो तो वह खाकर पानी पी लेना चाहिये। पानी से मीठा ठंडा हो जाता है। पेट में उबलता नही।

भोजन के समय रोटी पूड़ी के साथ मिठाई नहीं खाना अच्छा है। यदि खाना हो तो बहुत थोड़ी मात्रा में खाना। रोटी पूड़ी के साथ मीठा खाने से गैस पैदा होता है जो आगे चलकर नुकसान करेगा चावल के साथ मिठाई खा सकते हैं। मिठाई के साथ दूध नहीं खाना चाहिये। इससे पतले दस्त हो जाते हैं। सूखे फल जैसे खाजू किशमिश बादाम, पिस्ता मिठाईयों के साथ खा सकते हैं। बीमार लोगों को मिठाई बिलकुल नहीं खाना चाहिये।

टाफी, चाकलेट, खटी मीठी गोली, बच्चे बहुत खाते हैं। इस पर बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि अधिक मात्रा में खाये जायेंगे तो उपरोक्त रोग हो जाएंगे। जहां तक हो सके इन चाकलेट और गोलियों के बदले, ताजे फल, सूखे फल, दही, दूध तथा बहुत कम शक्कर वाली मिठाईयां बच्चों को खिलानी चाहिये।

शक्कर और गुड़

इन दोनों के संबंध में मिठाईयों के भाग में बहुत लिखा है। शक्कर और गुड़ अधिक मात्रा में खाना अति हानिकारक हैं। इनका शरबत बनाकर पीना गर्मियों में लाभदायक है। जहां तक हो सके दूध बिना शक्कर गुड़ के पीना चाहिये।

रोगों की नींव

गलत खान पान से रोगों की नींव कैसे बनती है इस पर थोड़ा विचार करना आवश्यक है। बचपन से ही गोली, मिठाई, डबल रोटी टोश, खोवा, हलवा, लड्डू, पेड़ा, पूड़ी; पकवान, चाय, काफी, लेमन सोडा मिर्ची, खटाई इत्यादि कई प्रकार के पदार्थ, पेट में जाते हैं। जानकारी नहीं होने के कारण जरूरत से अधिक खाना, बार-बार खाना, आपस में मेल न रखने वाले पदार्थ एक साथ खाना, ये सब कार्यवाही होती रहती हैं। जैसा जैसा संयोग बनता है वैसी वैसी हालत पेट और आंतों की होती जाती है। धीरे-धीरे कब्ज होना आरंभ होता है। जब कब्ज बढ़ जाता है तब पेट और आंतों की दीवारें ढीली होने लगती हैं, उनमें छाले पड़ने लगते हैं। दीवारें लाल पड़ जाती हैं। वे अपना संकेत देना चालू करती हैं। गुदा से अधिक वायु निकलना, बार-बार डकारें आना, भूख कम लगना, पेट में दर्द होना, आंतों में मरोड़ होना कभी-कभी, पतली टट्टी आना, पेशाब में रुकावट होना, गले में सूजन तथा दर्द होना, जिव्हा और मुंह में छाले पड़ना, जुकाम होना। तात्पर्य यह है कि शरीर संकेत देता है कि सावधान हो जाओ वरना बड़े रोग आएंगे। यदि इतने पर भी नहीं संभले तो खराबी आगे बढ़ती है। गैस का दबाव बढ़ता है। गैस बाहर निकलने के रास्ते ढूंढती है। रास्ता नहीं मिलने पर उस को जहां घुसने का मौका मिलता है वहां घुसती है। छाती में घुसने का रास्ता मिला तो सीने में दर्द होगा, हृदय के पास जाने का रास्ता मिला तो हृदय की धड़कन होगी, आंतों में फस गई तो हरनियां चालू हो जायेगी। मस्तिष्क की ओर चढ़ गई तो सर दर्द, सर में

चक्कर और आंखों में खराबी होगी। इतना ही नहीं परन्तु जब कब्ज के कारण दो-दो दिनों का खाना पेट और आंतों में पड़ा रह जाता है तब वह सड़ता हुआ खाना चारों तरफ आंतों और पेट की दीवारों को जला देता है। दीवारें काली और लाल हो जाती हैं। उनमें जखम हो जाती हैं। टट्टी में खून आता है। बवासीर हो जाता है। जैसे वाष्प में चमड़ी जल जाती है तो दुखती है, वैसे ही पेट और आंतों की दीवारें; अन्दर की गर्मी, गैस और सड़ते हुए भोजन पदार्थों के तेजाब से जल जाती हैं। फिर क्या ? सब पाचन यंत्र दुखने लगते हैं। खाये हुए भोजन पदार्थों में से पोष्टिक तत्व खींचने की शक्ति उनमें कम हो जाती है। फिर कई किस्म के रोग चालू हो जाते हैं।

इतनी सब खराबियों को एकदम सुधारने वाली कोई भी दवाई संसार में नहीं है। दवाई थोड़े समय के लिये आराम देगी। दवाई छोड़ने पर फिर से वही रोग दुगना हो जायेगा।

रोगों की उत्पत्ति अधिकांश गलत खान-पान से ही होती है। अन्य कारण भी फिर साथ में जुड़ कर बीमारी को बढ़ाते हैं। परन्तु मुख्य कारण खान पान की लालच और गलतियां हैं। इसलिए खान पान के संबंध में जो कुछ ऊपर लिखा है, यदि पाठक गण उस पर ध्यान देंगे और तद् अनुसार चलने का प्रयत्न करेंगे तो उनको बहुत कुछ लाभ मिलेगा।

विशेष कर माताएं और बहने यदि खान पान पर उचित ध्यान देंगी तो अपने पूरे परिवार को सुखी रख सकेंगी। भोजन बनाने और खिलाने का काम उनके ही हाथों से होता है।

भाग ३

व्यसनों से बचकर रहना

(१) तम्बाकू, (बीड़ी सिगरेट-चुरुट) शराव, ताड़ी, चाय, काफ़ी कोको, भांग, चरस, गांजा-ये सब नशेदार वस्तुएं हैं। जब इनका विष रक्त में भर जाता है तब रक्तवाहनी नलियां सुकड़ जाती हैं और गुर्दों के सूक्ष्म छिद्र जो करीब २० लाख होते हैं ऐसे विषैले रक्त को छानते छानते गल जाते हैं। ऐसा ही हाल यकृति और फेफड़ों का भी हो जाता है। सांस की नलियां सुकड़ जाती हैं। मस्तिष्क की स्नायु उत्तेजित होकर फिर ढ़ीली हो जाती है। पूरा रक्त विषैला हो जाता है। ब्लडप्रेशर बढ़ जाता है। हृदय की धड़कन शुरू होती है और कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। इसलिये यदि निरोग रहना है तो नशेदार वस्तुओं को छोड़ देना चाहिये। यदि चाय और काफी की आदत पड़ गई है तो उसको धीरे-धीरे बहुत कम कर देना चाहिये। बाकी चीजों को बिलकुल ही छोड़ देना चाहिये।

(२) जुआ, सट्टा, चोरी, इत्यादि जिन व्यवहारों से मन में परेशानी और डर उत्पन्न होता है, वे स्वास्थ्य को तोड़ देते हैं। खून सुखा देतें हैं। हाजमा क्षीण पड़ जाता है और धीरे-धीरे शरीर दुबला हो जाता है। इसलिये इनसे बचना चाहिये।

भाग ४

ब्रम्हचर्य

क्यों न लाखों अच्छे बलवर्धक पदार्थ खाये जायें, व्यायाम योगआसन और हर प्रकार के स्वास्थ्य के नियमों का पालन किया

जाय परन्तु यदि ब्रह्मचर्य का पालन नहीं हुआ तो शरीर कभी भी पुष्ट नहीं हो सकता। ब्रह्मचर्य के खंडन से पाचन शक्ति क्षीण हो जायेगी कई रोग उत्पन्न हो जायेंगे और पूरा जीवन भर दुखी रहना पड़ेगा। वास्तव में ब्रह्मचर्य का भंग अज्ञानता के कारण हो जाता है। नवयुवकों को यह ज्ञान नहीं होता है कि ब्रह्मचर्य क्या होता है। स्कूलों में कालेजों में, होटलों में कई ऐसे लोग होते हैं जो युवकों को फुसलाकर बुरी हरकतों में, दुराचार में फंसा देते हैं जिसका परिणाम जीवन भर भुगतना पड़ता है। आजकल का वातावरण भी अत्यंत दूषित है। सिनेमा में कामोत्तेजक दृश्य, उपन्यासों में विषय-वासना को बढ़ाने वाली कहानियां, लड़के-लड़कियों के आकर्षक फैशन, ये सब ब्रह्मचर्य को तोड़ने वाले शत्रु पग-पग पर खड़े हैं। यदि आप अपना जीवन सुखी बनाना चाहते हैं यदि आप चाहते हैं कि आप जीवन भर निराश और दुर्बलता से बचे रहें, तो १४ वर्ष की आयु में पैर रखते ही सावधान हो जायें। इन दुर्भाग्यपूर्ण व्यसनों से अपने को बचाएं। चरित्रहीन लोगों से दूर रहें, विषय-वासनाओं से भरे सिनेमा नाटक, उपन्यास इत्यादि से दूर रहें, अच्छे लोगों की संगति में रहें जहां कहीं सदाचार पर प्रकाश डालने वाले प्रवचन या अन्य कार्यक्रम हो वहां कुछ समय सम्मिलित होकर मन को स्वच्छ विचारों की ओर लगाएं। गंदे विचारभावों से दूर रहें दिन भर की अपनी कार्यवाहियों से अपने माता-पिता को परिचित रखे ताकि वे आपका मार्ग दर्शन कर सकें। ब्रह्मचर्य का संबंध विद्यार्थी जीवन से अधिक है। विद्यार्थी जीवन में ही व्यक्ति बनता है या बिगड़ता है। विद्यार्थी जीवन भविष्य जीवन की आधार शिला हैं। इसलिये मेरा विद्यार्थियों से अनुरोध है कि वे बहुत सजग सचेत व सावधान रहें और ब्रह्मचर्य को संभालकर अपना पूरा जीवन सुखी बनावें।

विद्यार्थी-जीवन के बाद गृहस्थ-जीवन आता है। मनुष्य का जीवन बहुत लंबा है। यह शरीर लंबे समय तक अच्छा रहे; अंत तक साथ दे इसके लिये अतिआवश्यक है कि इसको चलाने वाले मूल पदार्थ वीर्य' को हम बचाये रखें। यदि हम इसको केवल वासनाओं को पूरा

करने में अधिक खर्च कर डालेंगे तो कुछ ही वर्षों के बाद परिणाम गंभीर निकलेंगे। दुर्बलता आ जायेगी जो अन्त तक पीछा नहीं छोड़ेगी। निर्बलता हमारा बड़ा शत्रु है उसे दूर हटाना चाहिये। सबलता सशक्तता सुदृढ़ता मन की पवित्रता, ये जीवन के सच्चे उत्तम साथी हैं जो कभी धोखा नहीं देते है।

भाग ५

सफाई

स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये सफाई भी एक अत्यावश्यक नियम है। मैले कपड़े और मैला विस्तर व घर के कमरे, दीवारों, घर के बाहर, पास की नालियां, रास्ते, दुकान के आसपास, कारखानों में जहां-जहां रहना पड़ता है, अथवा काम करना होता है वहां यदि गंदगी है, दुर्गंध भरी वायु है, धुंवा और मिट्टी से भरी हवा है, तो ये सब स्वास्थ्य को हानि पहुंचाएंगे। पता नहीं चलेगा क्षय रोग, दमा, सरदर्द इत्यादि रोग अचानक पैदा हो जायेंगे। अतः इन सब बातों को हर समय ध्यान में रखना चाहिये और इनसे बचने का प्रयत्न करना चाहिये। मजबूरियां भी होती हैं परन्तु यदि ध्यान दिया जायेगा तो कुछ हद तक अवश्य बच सकेंगे। घर के पास, नालियों में और रास्तों पर अपने ही हाथों से कूड़ा कचरा फेंकना, घर में दीवारों पर जाला लग जाय तो उसको साफ करने में सुस्ती करना, खाना पकाने के साथ पूरे घर में धुंआ फैला देना, टट्टियों में मैला भरा रहना, इन बातों पर यदि ध्यान दिया जायेगा तो इनके दुष्परिणामों से पूरा परिवार और अड़ोसी-पड़ोसी बच सकते हैं। प्रतिदिन शुद्ध जल से स्नान करना, कभी-कभी साबुन से शरीर को साफ करना, कपड़ों को साफ रखना, ये सब साधारण बातें हैं परन्तु स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक हैं। गंदे मैले रूमाल, गमछे अथवा तौलिया से बहुत हानि

हो सकती है। जानकारी होते हुए भी हम ध्यान नहीं देते हैं और अकारण ही नुकसान उठाते हैं। इसलिये यदि स्वस्थ रहना है तो सफाई पर अवश्य ध्यान देना चाहिये।

भाग ६

काम और आराम

परमात्मा ने यह शरीर ऐसा बनाया है कि वह अपने आपको स्वयं ठीक कर लेता है। कहीं घाव हो जाता है या हड्डी टूट जाती है तो डाक्टर केवल उनको बांध देता है, जैसे वो हिलने न पायें। बस कुछ समय में घाव भर जाता है व हड्डी अपने आप जुड़ जाती हैं। जब कोई भी जीव काम करके थक जाता है तो उसकी काम करने की शक्ति उस समय खतम हो जाती है व अधिक काम नहीं कर सकता है। परन्तु यदि वह प्राणी घंटा दो घंटा आराम कर लेता है तो काम करने की ताकत पुनः आ जाती है। 'तात्पर्य यह है कि शरीर अपने आपको ठीक कर लेता है, केवल उसको आराम चाहिये। समय पर काम, समय पर आराम करने से कभी भी रोग निकट नहीं आयेगा। दिन में भोजन खाकर कम से कम आधा घंटा लेट जाना आवश्यक है। चार-पांच घंटे काम करके कम से कम आधा घंटा विश्राम अवश्य करना चाहिये। यदि कठिन परिश्रम का काम किया हो तो कुछ देर आराम कर फिर भोजन खाना चाहिये। यदि पूरा दिन बिना आराम किये, कोई भी व्यक्ति लगातार दौड़-धूप करता फिरेगा तो आज नहीं तो कल वह अवश्य गिर जायेगा। इसलिये यह ध्यान रखना चाहिये कि शरीर को अधिक थकाना नहीं चाहिये। कोई भी शारीरिक अथवा मानसिक काम लगातार नहीं करना चाहिये। बीच बीच में कुछ विश्राम अवश्य लेना चाहिये। वैसे तो कारखानों के श्रमिकों और कर्मचारियों तथा शासकीय कार्यालयों में काम करने

वालों तथा मकान आदि बनाने वाले श्रमिकों और कारीगरों को चार घंटे के बाद आधा से एक घंटे का विश्राम मिलता है। इस सुभीता का पूरा लाभ उठाना चाहिये अर्थात् उस समय पूर्णरूपेण आराम करना चाहिये। बाकी दुकानदारों और व्यापारी वर्ग को चार-पांच घंटे के काम के बाद एक आधा घंटा विश्राम लेना प्रायः नहीं होता। ग्राहक को निपटाने के लिये या हिसाब किताब लिखने के लियें वह आराम का समय उसी में लगा देता है। चौदह पंद्रह घंटे लगातार काम करता है। तो इससे वो अवश्य बीमार पड़ेगा। इतना काम बहुत लंबे काल तक नहीं कर सकेगा। इसलिये जवानी में ही उसको सोचना चाहियें वरना बाद में पछताना पड़ेगा। इस नियम को तोड़ना नहीं चाहिये अर्थात् विश्राम लेने का प्रबंध अवश्य करना चाहिये।

भाग ७

व्यायाम-तेल मालिश-धूप स्नान

चलने फिरने और परिश्रम करने से शरीर में गर्मी पैदा होती है, पाचन क्रिया तीव्र होती है, पसीने द्वारा रक्त में आया हुआ कूड़ा कचरा, गंदा, विषैला पानी निकल जाता है, पेट और आंतों में भोजन पदार्थ नीचे सरकते हैं। शरीर को सफाई करने और भोजन से शक्ति खींचने का पूरा अवसर मिलता है। इसलिये शरीर को चलाना अत्यावश्यक है।

जो लोग दिन भर परिश्रम करते हैं, उनको विशेष किसी व्यायाम की जरूरत नहीं है। अपने आप उनकी आवश्यकता पूरी हो जाती है। बाकी जो लोग दिन भर कहीं बैठकर काम करते हैं, कुर्सी पर या गद्दी पर या ऐसी और परिस्थिति में बैठना पड़ता है, उन लोगों को प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिये। प्रातः काल दो तीन मील पैदलघूमना अथवा एक आधा घंटा बगीचे में काम करना, अथवा

घर का कोई काम जिसमें शरीर को अच्छा परिश्रम करना पड़े ऐसा काम करना अति आवश्यक है। दिन भर बैठकर काम करने से, पेट की पाचन क्रिया ढीली पड़ जाती है। आंतों में कोई हलचल नहीं होने के कारण, भोजन पदार्थ देर से नीचे उतरते हैं परिणाम में कब्ज होता है जिससे कई रोग उत्पन्न होते हैं।

तेल मालिश

भारत में तेल मालिश की बहुत पुरानी प्रथा है। नहाने से पहले सरसों के तेल से यदि पूरे शरीर को मालिश की जाय या हाथों में तेल मलकर, हाथों से शरीर के ऊपर तेल रगड़ कर, शरीर को मला जाय तो नसों नाड़ियों में पड़ा कूड़ा कचरा चलने लगता है। नसों नाड़ियों में नई शक्ति आती है। निर्बल शरीर में भी बल अता है। इसलिये प्रतिदिन नहाने से पहले शरीर पर तेल की मालिश हांथों से अवश्य करनी चाहिये तथा कान, नाक और नाभि में भी अंगुली से तेल डालना चाहिये। इससे कानों में जमी हुई मैल गलकर निकल जायेगी। कान साफ रहेंगे, कभी खराब नहीं होंगे। नाक में तेल भरी अंगुली डालकर सांस ऊपर खींचने से तेल की हवा ऊपर मस्तिश्क की नाड़ियों तक जाती है। इससे मस्तिश्क की नाड़ियों को तरावट मिलती है। सर्दी जुकाम को रोकता है और सर के दर्द और चक्कर भी नहीं होने देता। नाभि में तेल पड़ने से नाभि चक्र की सब नाड़ियां नरम होती हैं। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है।

धूप स्नान

सूर्य की किरणें जब शरीर को स्पर्श करती हैं तब शरीर को विटामिन "डी" मिलता है तथा चमड़ी के छिद्र खुलते हैं और पसीने द्वारा शरीर की गंदगी बाहर निकलती है। इसलिये शरीर को धूप का ताप भी देना चाहिये। प्रातः काल जो नरम धूप रहती है उसमें १५-२० मिनट कपड़े उतार कर उघारे बैठने से अच्छा लाभ होता है। धूप में सर नंगा नहीं करना चाहिये। सर पर मोटा कपड़ा या तौलिया रखना चाहिये। कड़ी धूप में कभी भी नंगे सर नहीं रहना या चलना

चाहिये। इससे खतरनाक बीमारियां हो जाती हैं। बुखार, सर दर्द, आंखों की नजर में खराबी इत्यादि रोग होते हैं। आज कल प्रायः शत् प्रतिशत् नव युवक कड़ी धूप में भी सर नंगे चलते हैं। यह अत्यंत हानिकारक है।

भाग ८—दांतों की रक्षा करना

शरीर को स्वस्थ रखने के लिये दांत महत्वपूर्ण काम करते हैं। एक तो हर पदार्थ को पीसकर बारीक बना देते हैं। दूसरे जब तक पीसते हैं तब तक मुंह में लार निकलती रहती है जिससे भोजन पदार्थ नरम होते हैं और विशेषकर मिठास वाले पदार्थों का रसायनिक परिवर्तन होकर शक्कर के रूप में आ जाते हैं। यदि दांत टूट जायेंगे अथवा दुखते होंगे तो यह भोजन को पीसने का कार्य ठीक नहीं होगा और भोजन पदार्थ मोटे-मोटे टुकड़ों के रूप में पेट में जाएंगे। परिणाम में भूख कम लगेगी, खाना देर से पचेगा और शरीर दुर्बल होता जायेगा। इसलिये दांतों को ठीक रखने के लिये विशेष ध्यान देना चाहिये। दांत खराब कैसे होते हैं ?

१—भोजन के टुकड़े जो दांतों के बीच में रह जाते हैं, वे पड़े-पड़े सड़ते हैं और साथमें मसूड़ों और दांतों को जलाते हैं।

२—गुड़, शक्कर, चीनी और मीठे पदार्थ जैसे खजूर इत्यादि और हलवाइयों द्वारा बनी मिठाइयां और गोली-बिस्कुट इन सबका दिन भर उपयोग होता रहता है। मिठास में जीव अणु (बैक्टीरिया) तैयार रहता है और एकदम से मसूड़ों व दांतों को गलाना आरंभ कर देता है।

३—गरम और ठंडे पेय, जैसे गरम-गरम चाय, काफी, गरम भोजन और बरफ वाले आइसक्रीम, लस्सी, सोडा वाटर ये सब दांतों को कमजोर करते हैं।

फिर भी दांत बच सकते हैं केवल ध्यान देने की आवश्यकता है। (१)भोजन, मिठाई इत्यादि जब भी खाएं तो खाने के बाद तुरन्त पानी

से कुल्ला करके मुंह और दांतों को साफ कीजिए। पांच सात बार, मुंह में पानी डालकर जोर से मुंह के अन्दर पानी को चलाना चाहिये जिससे दांतों में फंसे हुए भोजन के टुकड़े और चिपका हुआ मीठा बराबर निकल जायें।

(२) दांतों को किसी पाउडर अथवा पेस्ट और ब्रश से अथवा दातून से प्रतिदिन सबेरे साफ करना चाहिये। परन्तु ये काम रात को सोते समय भी करना चाहिये। रात को दांतों की सफाई नहीं करने से दांतों के बीच में फंसे हुए भोजन के टुकड़े और मिठास और चिकनाई जो कुल्ला करने से साफ नहीं होते हैं, रात भर सड़ते रहते हैं और धीरे धीरे दांतों और मसूड़ों को गला देते हैं। प्रातः काल जो दांतों की सफाई की जाती हैं उसके बाद एकदम खाना पीना चालू हो जाता है और पूरे दिन चलता रहता है। इसलिये दांतों को, कीटाणु दिन भर गलाते रहते हैं, फिर यदि रात को भी सफाई नहीं हुई तो रात को भी कीटाणु अपना काम करते रहेंगे। इसलिये रात को पाउडर पेस्ट दतून इत्यादि से दांतों की सफाई करना अति आवश्यक है। इसमें कभी भी सुस्ती नहीं करनी चाहिये। जिनके दांतों में कुछ दर्द है अथवा मसूड़ों में और दांतों में खड्डे पड़ गये हैं वे भी यदि रात को सफाई करेंगे तो जो दांत बाकी हैं वे बच जायेंगे।

(३) अति गरम व अति ठंडे पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिये क्योंकि यह दांतों के लिये हानिकारक है।

भाग ९—मन को प्रसन्न रखना

मन दुखी तो पूरा शरीर दुखी और मन प्रसन्न तो पूरा शरीर सुखी, यह प्रसिद्ध कहावत है। चिन्तन करते समय मस्तिष्क की नाड़ियों को जो काम करना पड़ता है उसमें खून जलता है, नाड़ियां सुकड़ जाती हैं और गरम हो जाती हैं। इस पूरी क्रिया से पाचन कार्य ढीला पड़ जाता है। शरीर में शक्ति का खर्च अधिक और उत्पादन कम हो

जाता है और शरीर दुर्बल होने लगता है। चिन्ता निराशा, डर आदि ये तो हर मनुष्य को होते ही रहते हैं। इनसे शरीर में जो शक्ति खर्च होती है उसको पूरा करने के लिये समय समय पर मनोरंजन के कार्यक्रम अथवा उपाय होने चाहिये। हंसी, मजाक जोर-जोर से हंसना, बालकों से दिल बहलाना, खेलकूद में भाग लेना अथवा देखना घरेलू खेल, ताश-पत्ते, चौपड़, शतरंज, टेबिल टेनिस इत्यादि में भाग लेना, गाने बजाने. भजन, कीर्तन, धुनी सत्संग इत्यादि को सुनना देखना, बगीचों में निकल जाना, प्रकृति के सुन्दर दृश्य देखना, नदी तालाब, पहाड़ों के पास कुछ समय बिताना सामाजिक और धार्मिक मेलों में सम्मिलित होना और ऐसे कई कार्यक्रम हो सकते हैं जिनमें लगने से मन अपनी प्रतिदिन की कार्यवाही की बातों से अलग हो जाता हैं। केवल थोड़ा ध्यान रखना है कि ये भी करना है। यदि किसी रोगी का रोग पुराना हो गया है, उसको तो एकदम अपने घर के वायुमंडल से निकाल कर कहीं देहात में जाकर रखना चाहिये. जहां वो घर की बातें भूल जाये। अच्छी शुद्ध वायु सूरज की किरणें सादा-भोजन, पूर्ण विश्राम और प्रकृति के सुन्दर दृश्य उसको जब प्रतिदिन मिलेंगे तब उसको पता चलेगा कि मेरे रोग का कारण क्या है। जीवन में कई घटनाएं ऐसी आती हैं जिनसे चिन्ता, क्रोध और दुख होता है। ऐसी परिस्थितियों में मन को खुश रखने के लिये मनोविज्ञान का भी कुछ अभ्यास करना चाहिये। कई अच्छी-अच्छी पुस्तकें मनोविज्ञान के संबंध में, बाजार में उपलब्ध हैं। उनको अवश्य देखना चाहिये। मनोविज्ञान द्वारा मन में उठने वाली कई दुख देने वाली लहरें, शीघ्र ही समाप्त हो जाएंगी और कई लहरें नहीं उठेगीं। मन की स्थिति का स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता हैं। इसलिये मन को अवश्य संभालना चाहिये।

भाग १०—स्वास्थ्य बिगड़ने की सूचनाएं

स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध चलते समय शरीर जो सूचनाएं देता है उनका ज्ञान नहीं होने के कारण, हमें कभी यह विचार भी नहीं

आता है कि हम कुछ गलती कर रहे हैं। जब कोई बीमारी आ गई तो डाक्टर से दवाई ले ली; उस समय आराम हो गया तो सन्तोष हो गया। परन्तु उस बीमारी के आने से पहले शरीर ने जो सूचनाएं दीं, यदि उनसे सावधान हो जाते और स्वास्थ्य संबंधी नियमों को मन में दुहरा कर गलती को पकड़ लेते और खाने पीने अथवा और दिनचरिया में आवश्यकता अनुसार सुधार कर लेते तो रोग आगे नहीं बढ़ता। शरीर कौन सी सूचनाएं देता है आइये उनको समझें।

गुदा में जलन होना गुदा से दुर्गंध भरी वायु निकलना, पतली टट्टी, कड़ी टट्टी, टट्टी में बदबू कीड़े, टट्टी पर जोर लगाना, कभी-कभी टट्टी नहीं आना, अधिक डकारें आना, बार बार खांसना, जुकाम हो जाना, नींद नहीं आना, स्वप्न आना, नींद में नाक के बदले मुंह से सांस लेना, कभी कभी छाती में दर्द होना, पेट फूल जाना, साधारणतः लोग इन पर कोई ध्यान नहीं देते परन्तु ये सब शरीर की ओर से सूचनाएं मिलती हैं कि संभाल कर चलिये वरना गिर जायेंगे। कोई न कोई रोग अवश्य आएगा। इसलिये इन सूचनाओं पर ध्यान देना चाहिये और गलती को सुधारना चाहिये। जब तक ये संकेत बन्द न हो जायें तब तक स्वास्थ्य ठीक नहीं समझना चाहिये।

भाग ११—स्वास्थ्य वर्धक प्रथाएं

सब समाजों में कुछ ऐसी प्रथाएं हैं जिनसे स्वास्थ्य में लाभ होता है। जैसे हिन्दुओं के ग्यारस, पूर्णिमा और अन्य कई पर्वों पर उपवास रखना, मुसलमानों में रोजे में एक बार भोजन खाना, इनसे शरीर को आराम मिलता है और रक्त में आया विषैलापन जल जाता है।

प्रातःकाल नहा धोकर मन्दिर में जाना, किसी धर्म शास्त्र का पाठ करना, भजन कीर्तन सत्संग में भाग लेना और प्रवचन श्रवण करना, मस्जिद में जाकर नमाज पढ़ना, देवल में जाकर प्रार्थना

करना-इन सब क्रियाओं से मन को शांति और प्रसन्नता मिलती है, जिससे शरीर की नसों नाड़ियों को अत्यन्त विश्राम मिलता है। इनसे स्वास्थ्य की बहुत वृद्धि होती है।

भोजन खाने के आरंभ में भोजन को हाथ जोड़कर भगवान का नाम लेना और धन्यवाद देना अथवा एक दो ग्रास अन्य प्राणियों के लिये निकालकर रखना. ये सब साधारण बातें हैं परन्तु इनसे स्वास्थ्य की बहुत वृद्धि होती है। दुःख, क्रोध, चिन्ता में भोजन खाने से भोजन देर से पचता है। शान्त चित्त और प्रसन्नता से खाया हुआ खाना शीघ्र हजम हो जाता है।

परिवार के सदस्यों, बाल बच्चों के साथ बैठकर भोजन खाने से जो हर्ष और प्रसन्नता का वायु मंडल उस समय होता है उसी से पूरे परिवार के स्वास्थ्य को लाभ होता है।

त्यौहारों के अवसर पर जो हर्ष और प्रसन्नता का वातावरण बनता है उससे भी स्वास्थ्य को बहुत लाभ होता है। फागुन में होली वर्षा में रक्षाबंधन, शरद ऋतु में विजया दशमी तथा दीपावली. जो मनोरंजन, हास्य, स्नेह और वीरता के उमंग पैदा करते हैं उनमें मनुष्य इतना मग्न हो जाता है कि वो अपने दैनिक कार्यक्रम, चिंताएं और सब प्रकार के बोझ जिनमें शरीरिक शक्ति खर्च होती है वे सब भूल जाता है और शरीर को अपनी कमी पूरी करने का सुन्दर अवसर मिल जाता है। ये सब बातें साधारण हैं परन्तु यदि इन पर ध्यान दिया जायेगा तो बिना मूल्य स्वास्थ्य लाभ मिल जायगा।

भाग १२—मजबूरियों से नहीं घबड़ाना

स्वास्थ्य के नियम सभी एक दूसरे से बढ़कर मूल्यवान हैं। किसी भी एक नियम को किसी भी दूसरे नियम से कम नहीं समझना चाहिये। परन्तु यदि मजबूरी के कारण परिस्थिति ऐसी है कि कोई नियम पालन करने में कठिनाई है तो बाकी नियमों का पालन

अवश्य करना चाहिये। कभी समय पर आराम नहीं मिलता, कभी भोजन अनुकूल नहीं मिलता, वैसे ही किसी को दिन भर गद्दी पर या कुर्सी पर बैठकर काम करना पड़ता है. कहीं दुर्गन्ध भरी नालियों, तालाबों के किनारे वाले मकानों में रहना पड़ता है किसी ऐसे कारखाने में काम करना पड़ता है जहां सांस द्वारा अन्दर जाने वाली वायु दूषित है, ऐसी कई प्रकार की कठिनाइयां आती हैं जिनसे बच नहीं सकते। परन्तु ऐसी परिस्थिति में रहते हुए भी यदि बाकी नियमों का पालन ठीक से किया जावेगा तो शरीर उस कठिनाई से लड़ने में समर्थ होगा और उस परिस्थिति से अधिक नुकसान नहीं होगा।

भाग १३

पुराने रोग

जो लोग किसी रोग में फंस गये हैं और रोग पुराना हो गया है जैसे गैस, हृदय की धड़कन गठिया दर्द, हार्निया, बबासीर मधुमेह दमा, शरीर की दुर्बलता, वे लोग ऐसा कभी भी न समझें कि अब स्वास्थ्य के नियमों के पालन करने से वे एकदम जल्दी पूर्ण रुपेण अच्छे हो जायेंगे। कई वर्ष लगातार नियमों का उल्लंघन करने से उनके शरीर में विष पैदा होकर शरीर की एक-एक नस नाड़ी को विष ने कमजोर कर दिया है। पाचन शक्ति क्षीण हो गई है। शरीर नया खून नहीं बना सकता। ऐसी परिस्थिति में नियम पालन करने से रोग का बढ़ना बन्द हो जायेगा, धीरे-धीरे शरीर में जमा हुआ विष कम होता जायेगा और तीन चार या पांच वर्ष में बिलकुल अच्छा हो जायेगा। अभिप्राय यह है कि पुराने रोगी जल्दी से अच्छे न होने के कारण निराश न हों। वे लोग दवाइयां तो कई खा चुके होंगे। दवाइयों से कुछ बनने का भी नहीं है। यदि विश्वास से स्वास्थ्य के नियमों का पालन करेंगे तो अवश्य उनको लाभ होगा।

निरीक्षण

अंत में मैं निवेदन करता हूँ कि जीवन यात्रा को सुखमयी बनाने के लिये यह अति आवश्यक बात है कि आजीवन कोई रोग सामने न आये. ऐसी प्रचण्ड अभिलाषा मन में होनी चाहिये और मन में ठान लेना चाहिये कि मैं बीमार नहीं पड़ूंगा। फिर इस लक्ष्य को पूरा करने के लिये यदि थोड़ा भी ध्यान दिया जायेगा तो बराबर जीवन भर कोई रोग सामने नहीं आएगा। इतनी अमूल्य-वस्तु स्वास्थ्य को हम बेपरवाही से इतना भुला बैठे हैं कि यौवन में तो कभी विचार ही नहीं आता कि स्वास्थ्य भी कोई चीज है; जिसको संभालना चाहिये। जब रोगों की जड़े तैयार हो जाती हैं और रोग प्रगट होते हैं तब दौड़-धूप चालू करते हैं। फिर क्या होता है-चलती का नाम गाड़ी है, गाड़ी को धकेलते चलते हैं।

ध्यान एक सबसे बड़ी चीज है। ध्यान से सब कुछ होता है। यदि हम मन के अन्दर ध्यान करेंगे तो हमें सहज ही पता चलेगा कि क्या हम स्वस्थ हैं या नहीं। टट्टी साफ आती है या नहीं, नींद ठीक आती है क्या सर में दर्द बार-बार जुकाम नाक से पानी बहना, गला; जीभ और मुंह में छाले, फोड़े-फुन्सी, आंखों में जलन और पानी. बार बार डकारें, गुदा से गंदी वायु, पतली टट्टी. कड़ी टट्टी, कभी-कभी पेट में दर्द, आंतों में मरोड़, कभी कभी छाती में दर्द, बेआरामी, सर में चक्कर ये सब साधारण बातें हैं जिनके द्वारा शरीर चेतावनी देता है कि आप गलत रास्ते पर चल रहे हैं। डाक्टर से दवाई लेकर कुछ समय इन साधारण चेतावनियों को हम शांत कर देते हैं। यदि हम इन सूचनाओं पर ध्यान से विचार करेंगे, अपने शरीर का अपने आप निरीक्षण करेंगे तो हमें अवश्य अपनी भूलें समझ में आ जायेगी। पता चल जायेगा कि हम भोजन खाने में गलती कर रहे हैं, चबाकर खाते हैं या नहीं, भरे पेट को फिर से भर दिया क्या? आपस में लड़ने वाले पदार्थ मिलाकर खा लिये क्या? बुरी आदतों

में तो नहीं फंस गया हूँ ? आराम तथा व्यायाम की कमी है क्या ? मेरे घर के अंदर और आसपास मट्टी और दुर्गंध फैलाने वाली चीजें तो नहीं हैं ? पानी साफ मिलता है या नहीं ? दांत ठीक हैं या नहीं ? तात्पर्य यह है कि पूरे वातावारण का अवलोकन करके यह पता लगाना है कि मैं कहां गलती कर रहा हूं, जिसके परिणाम स्वरूप मेरे शरीर में रोगों के चिन्ह दिखाई दे रहे हैं। जब भूल मिल गई तो सुधारना कोई बड़ी बात नहीं है। फिर हम निरोग रहें या रोगी बनें यह अपने हाथ की बात है। दूसरे किसी का दोप नहीं। हम चाहे तो स्वस्थ रह कसते है चाहे तो वीमार हो सकते हैं। कभी मजबूरी के कारण, कुछ बिगड़ भी जायेगा तो संभालने से सुधर भी जायेगा। रोग बढ़ने नहीं पायेगा। इन बातों पर विचार करना कोई कठिन बात नहीं है। विशेष समय निकाल कर, आसन पर बैठ कर ध्यान में मग्न होने की कोई जरूरत नहीं। चलते फिरते. टट्टी में बैठते, और ऐसे अवसरों पर जब आप का मन खाली रहता है, तब थोड़ा सा मन को स्वास्थ्य संबंधी विचारों की तरफ मोड़ने से अपने आप पूरी रूपरेखा सामने आ जाती है, कोई कठिनाई नहीं है। केवल यह निश्चय करना हैं कि मुझे बीमार नहीं पड़ना है।

मैं आशा करता हूं कि पाठकगण इस पुस्तक में लिखी बातों पर ध्यान देकर उनकी सत्यता की परीक्षा अवश्य करेंगे।

~॥॥~

निरोग जीवन के लिये

पढ़िये

डा. हर्बर्ट. एम्. शेल्टन्

सैन् ऐन्टोन्यों अमरीका

का

फुड् कम्बाईनिंग् मेड् ईजी

[Food Combining Made Easy]

सिन्धी भाषा में

तन्दुरुस्ती ज्ञान

सिन्धीकार

नानिकराम विशन्दास मुलतानी

मिलने का पता—

(१) मुल्तानी सुगंधी भंडार, अगरबत्ती के निर्माता, गलगला, जबलपुर।

(२) निसर्गोपचार आश्रम, उरूली (पूना)

(३) डा. बालचंद विशन्दास, गांधीगंज कटनी।

(४) पूरन खटवाणी,
११९/२, बी. के. सिन्धी कालोनी, इन्दौर

(५) कुदिती इलाज प्रचार समिति, उल्हासनगर-४

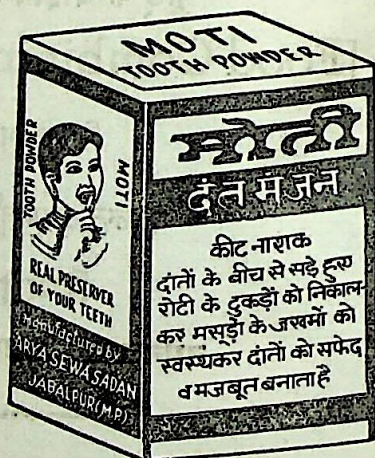
मोती दन्त मंजन

दांतों को किसी भी मंजन अथवा पेस्ट से साफ कीजिये परन्तु यह काम रात को सोते समय कीजिये। आपके दांत बुढ़ापे तक सुरक्षित रहेंगे ।

हमारा

मोती दन्त मंजन

(सफेद एवं काला)

आधुनिक दवाईयों से बना हुआ मंजन है । दांतों से खून, पीप, मसूड़ों का गल जाना, मुंह से दुर्गंध, इन सब रोगों को मिटाने के लिये भिन्न भिन्न प्रकार की दवाईयां **मोती दन्त मंजन** में डाली गई हैं। थोड़ा ही समय इस्तेमाल करने से लाभ का पता लग जायेगा । मोती दन्त मंजन हर दुकान में मिलता है ।

निर्माता: –**आर्य सेवा सदन, जबलपुर**

वितरक:—**मुलतानी सुगंधि भंडार, गलगला जबलपुर**

पहला कर्तव्य

स्वस्थ रहना

जीवन का आनन्द – रोगों से मुक्ति

बिना दाम उत्तम काम

अन्दर पढ़िये

पुस्तक मिलने का पता –

(१) मुल्तानी सुगंधी भंडार, गलगला, जबलपुर।

(२) डा. हरचंदराय विशनदास, गलगला, जबलपुर।

(३) पूरन खटवाणी
११९/२, बी. के. सिन्धी कालोनी, इन्दौर

(४) डा. बालचंद विशन्दास गांधी गंज कटनी।

(५) सब प्रमुख पुस्तक विक्रेताओं के पास

नरकेसरी प्रेस, श्रीनाथ की तलैया, जबलपुर।